

得舒飲食 (DASH)

綜合整理 李氏聯合診所 虹美廚坊

得舒飲食英文縮寫為 DASH 飲食，全名為 Dietary Approaches to Stop Hypertension，直譯就是「透過飲食方式改善高血壓」。得舒飲食是由美國國家衛生院國家心肺與血液研究所 (NHLBI) 在 1997 到 1999 年間募集一批高血壓或高血壓前期的受試者進行研究，嘗試透過飲食方式來改善高血壓，最後發現某一種飲食方式對降低血壓有非常好的成效，而後普及於世界各國推廣使用。得舒飲食經過美國國家衛生研究院的臨床研究發現，持續使用 2 週以上，有助於高血壓患者的血壓控制，美國高血壓教育計畫手冊也已正式納入此種飲食模式給患者參考。

得舒飲食與低碳飲食、地中海飲食都被美國糖尿病學會認為是有助於血糖控制飲食模式之一。得舒飲食在 2018 年在美國新聞媒體調查評為「最佳飲食方法」第 1 位，是目前被公認為較易執行且有顯著成效的飲食模式。得舒飲食原則建議民衆使用高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、不飽和脂肪酸豐富、限制飽和脂肪酸的飲食，以多種營養素的搭配，來達到降血壓的目的。研究顯示，高血壓患者吃得舒飲食，許多人在吃的同時體重會自然下降。

得舒飲食的特色

得舒飲食強調透過攝取富含鎂、鈣、鉀的食物，同時多補充膳食纖維、不飽和脂肪酸和蛋白質，減少脂肪類中的飽和脂肪酸和膽固醇的攝入，以多樣化的營養素來達到降低血壓的目標。得舒飲食不鼓勵高血壓患者食用過多的高糖食物、紅肉（牛、羊、豬等）與飲用過多酒精飲品，同時，也建議鈉每天約攝取少於一茶匙（5 克）食鹽，同時搭配運動來達到促進健康的目標。

得舒飲食的營養理論

得舒飲食因為具有豐富的下列營養素，能有效針對三高（高血壓、高血糖、高血脂）情況作出最基本的調整：

高鉀：有利尿的效果，協助鈉離子排出，搭配舒緩血管的作用，具有降低血壓的效果。

高鎂：人體內的酵素功能往往與鎂有關，可協助維持血管壁的彈性，降低動脈粥狀硬化風險，並能增加胰島素的敏感度，所以是有效針對三高的礦物質。

高鈣：與鎂離子都會作用在血管壁上，對血管的健康有促進作用，能協助降低血壓和預防心血管疾病。

高膳食纖維：減少腸道吸收食物中的膽固醇、促進鈉離子的排出、降低體內的低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇），降低血管發生粥狀硬化的風險。膳食纖維可維持飽足感，避免攝取過多的醣類（碳水化合物），並且可協助糖尿病患者改善胰島素抗性，有利於控制血糖。

低飽和脂肪酸的攝取：得舒飲食不鼓勵吃紅肉（豬、牛、羊等），飽和脂肪酸的攝取會減少，會讓低密度膽固醇的生成減少，達到預防動脈硬化的效果。

高不飽和脂肪酸的攝取：得舒飲食鼓勵多攝取不飽和脂肪酸，可以與飽和脂肪酸相互競爭，減少低密度膽固醇的生成，由此預防動脈硬化。

得舒飲食的執行方式

1. 主食選擇全穀雜糧或根莖類，每天約攝取 6~8 份，這些穀類未經過精製或包含穀物顆粒，根莖類盡可能是原始食材，如能帶皮更好。
2. 攝取大量蔬菜和水果，建議每天可以攝取 5 份以上的蔬菜和 5 份以上的水果，蔬果含鉀量高更好。
3. 每天攝取 2~3 份以上的低脂或脫脂乳品。
4. 蛋白質選擇以白肉為主，例如：魚、雞、鴨等禽類。或採用植物性蛋白質，例如：豆類製品。減少選擇紅肉，例如：豬、牛、羊等，若吃紅肉也多以瘦

- 肉爲主，蛋白質每天不超過 7 份。
5. 油脂選擇以富含不飽和脂肪酸的植物油爲主，避免選用椰子油、棕櫚油。
 6. 適時補充富含不飽和脂肪酸的堅果、種子或豆類，每週以 5 份爲宜。
 7. 減少不必要的油炸食品，因爲容易吃太多飽和脂肪酸。多使用植物油，油脂的攝取量每天 2~3 份。
 8. 減少使用精緻糖的各種食物，包括含糖飲料、糖果等，每週低於 5 份。

得舒飲食的注意事項

得舒飲食因爲富含礦物質，對於腎功能已出現問題的病人、消化道功能不佳的族群，及少數對堅果、麩質過敏者，因爲得舒飲食富含礦物質和纖維素，食用前與醫師討論是否適合採用此種飲食法。糖尿病患者應血糖控制狀況調整含糖食物，食用前與醫師或營養師討論適合的食物分量。

得舒飲食建議食材

簡單來說，多吃蔬菜、水果、低脂乳製品、全穀類食物、魚肉、雞肉和堅果；少吃飽和脂肪、膽固醇和反式脂肪含量高的食物，如、甜食、紅肉。另外，含糖飲料及鈉含量高食品攝取量也需有所限制。

全穀類與澱粉類蔬菜

得舒飲食鼓勵攝取含豐富膳食纖維的澱粉類食物，例如：糙米、藜麥、全麥麵包、全麥義大利麵和馬鈴薯。

蔬菜

蔬菜是任何飲食法中最重要的部分。大多數的蔬菜含有大量的鉀，尤其是綠葉蔬菜，對穩定血壓有重要的功效。

水果

水果是得舒飲食中非常健康的一環，尤其是莓果類水果，是益壽的關鍵要素。水果富含鉀、纖維和水溶性維生素，能夠幫助我們控制血壓和體重管理。

低脂乳製品與替代品

乳製品及其替代品是得舒飲食中重要的一部分，幾個原因如下：這類食物鈣質含量高，能調節負責血管收縮的激素，對於控制血壓扮演重要角色。

瘦肉、家禽、魚及其替代品

得舒飲食中蛋白質與鎂的重要來源。全素食或奶蛋素食者，可以替換成豆類蛋白質來源，例如：毛豆、黑豆、板豆腐、嫩豆腐、濕豆皮等。選肉的時候，避免選擇看得出油花的部位，或是在烹調前將多餘的脂肪去除也能減少飽和脂肪的攝取。

堅果子類食物

這類食物含有大量膳食纖維與對心臟有益的單元不飽和脂肪。

健康油脂

選擇橄欖油和其它植物油，富含單元不飽和脂肪酸。

甜點

「得舒飲食」與其它飲食法截然不同之處，在可以吃甜點，一週甚至可以吃不只一次。但是，對於糖尿病患者而言，並非可以肆無忌憚地吃甜點，份量上需要做減少並且頻率上要調整為一週一次，並監測血糖變化。

鈉

鈉攝取過度，也是引發高血壓的要害。建議將鈉的攝取控制在每日 2300 毫克以內，併逐漸減少至一天最多 1500 毫克。每克鹽約 400 毫克的鈉，一天僅能吃 5-6 克的鹽，在烹調用鹽量上須做限制。另外，加工製品也時常添加許多的鹽，如：泡麵、餅乾、罐頭製品等。

總結：

得舒飲食是有助於血壓、血糖、血脂及體重控制飲食模式之一。得舒飲食較易執行，飲食原則與一般治療飲食模式最大的不同在於，直接告訴民衆該多吃什麼東西，不是只有一味強調不能吃的食物。得舒飲食建議民衆使用高鉀、

高鎂、高鈣、高膳食纖維、豐富的不飽和脂肪酸、限制飽和脂肪酸的飲食，以多種營養素的搭配，來達到降血壓的目的。

參考資料：

1. Onwuzo C, Olukorode JO, Omokore OA, Odunaike OS, Omiko R, Osaghae OW, Sange W, Orimoloye DA, Kristilere HO, Addeh E, Onwuzo S, Omoragbon L. DASH Diet: A Review of Its Scientifically Proven Hypertension Reduction and Health Benefits. Cureus. 2023 Sep 4;15(9):e44692. doi: 10.7759/cureus.44692.
2. Filippou CD, Tsioufis CP, Thomopoulos CG, Mihas CC, Dimitriadis KS, Sotiropoulou LI, Chrysochoou CA, Nihoyannopoulos PI, Tousoulis DM. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Adv Nutr. 2020 Sep 1;11(5):1150-1160.

Lee's Clinic